景賢射箭書籍收集之六

三同技術

秦平村 86 年 2 月

整理於 2010

射箭技術響片→撒放這一環節。在撒放之前所有準備部份所作出的努力，最後都集中地由撒放表現出來。

撒放瞬間，必須「穩定」、「瞄準」、「用力」（響片➔撒放）三者同步出現，這是提高命中率的決竅，我把這三者同步出現，簡稱「三同」技術。

「三同」中，「穩定」是主導因素，以穩定帶動「瞄準」和「用力」同步出現。

穩定包含三種要素：即心理穩定、姿勢穩定、用力穩定。

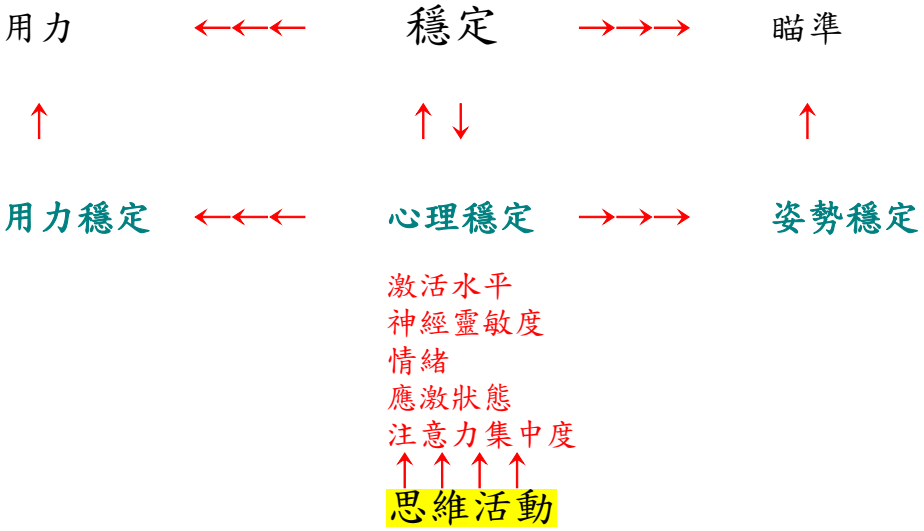
這三種要素中，心理穩定起著主導作用，帶動姿勢穩定和用力穩定。也是三種穩定同步出現達到總體穩定。

心理穩定包括了思維活動穩定、情緒穩定、激活水平穩定、生理生化方面的應激狀態穩定、神經靈敏度、穩定等等。

1988 香港射手到訪四川成都射箭基地

1. **在射箭競技活動中，心理因起著極重要的作用，其中，尤其是射手的思維狀態，對競賽起着成敗攸關的作用。**

2. **三同技術示意圖如下：**



3. **如何以穩定為主導，帶動瞄準和用力（響片→撒放）同步出現。**

當技術動作的準備階段（指撒放之前的各技術環節），按規範要求完成時，瞄準應自然形成，與此同時，響片➔撒放過程在下意識（自動化）狀態下自動完成。

穩定受意識控制。瞄準是在半意識狀態下隨姿勢的穩定而形成的。所謂半意識，是指注意力回收到準星以內的「內環境」中並合理分配（不能平均分配，瞄準過程只不過是在視覺的參與下，隨姿勢穩定而進行的一種「念動狀態」而已。

用力（響片→撒放）過程完全是在一種下意識狀態下的自動化動作過程。這是經過千萬次練習所形成的一種「聲➔動」條件反射，它不須要受運動員的意識控制，否則一當受意識控制就會成為對自動化程序產生干擾，其結果命中率就會明顯降低，因此在實射過程中運動員千萬不應去思考如拉

響片，如何作撒放動作等。（分解的動作基本功練習應別論），這是提高命中率的重要方法，因為射箭技術的核心是「一致性」而自動化動作程序是實現一致性的根本保證。

當基本姿勢剛進入開弓後的第一穩定期的「峰頂段」瞄準形成，撒放完成，三者同步，命中率就高，如果三者中有一個以上因素達不到同步，動作、節奏和基本姿勢的結構都受到影響，直接影響命中。

4. 瞄準是整個姿勢不斷趨向穩定的過程中，綜合調整的結果

姿勢穩定是瞄準的基礎，沒有姿勢的穩定瞄準將難以進行，即使能通過局部姿勢挪動來形成「瞄準基線」，但這也是不穩定和短暫的，是破壞了整體結構一致性的一種異常瞄準，其命中概率是很低的，因此，在日常訓練中，我們應培養運動員以總體穩定而自然形成瞄準的方法，盡量避免上述錯誤方法的產生。

瞄準是隨姿勢的綜合調整和逐漸穩定而自然形成，視覺只起一種監察檢查作用（檢查是否形成瞄準，這就是瞄準在半意識下形成的方法，也可以說是念動狀態瞄準法）

5. 用力的穩定性是保證瞄準與響片 ➔ 撒放軍步進行的基礎

瞄準與響片 ➔ 撒放要能夠同時進行，必須在二者之間互相取得「提前量」，這也是「三同」技術的主要方法。

運動員以開弓起，就用固定一致的速度向後拉弓一直到響片 ➔ 撒放。用力不允許有任何停頓或臨時變化，拉弓臂用力的大小，運動的速度快慢是固定不變。為了使瞄準穩定期的「峰頂區」與響片→撒放時機重合，而拉弓運動節奏是

自動化的不能停下來等待瞄準，因此瞄準過程要取得撒放時機的提前量。

另一方面，當瞄準穩定期峰頂區出現的同時，撒放過程也就剛好結束，這就要求在峰頂區出現之前，就應開始響片 ➔ 撒放過程，以射手主觀意識上看，當其對瞄準尚來完成還不完全滿意，但又即滿意的時候，就應開始響片→撒放過程，因此用力過程（響片 ➔ 撒放）要取得瞄準的提前量。

常見的錯誤是運動員要等到瞄準過程完成之後，主觀感到滿意和放心了，才開始用力響片過程。但是等到響片穩定期就已經過去，第二不穩定期已經開始，主觀瞄準又不滿意了，重新進行瞄準，這樣多次反復循環，造成用力僵持、節奏阻滯、進攻意識消失，甚至產生拉不響片的心理障礙。

6. 對三同技術的最大干擾和破壞，是來自運動員主觀心理方面

尤其是運動員的思維活動。常常是運動員對自己此時的技術狀態產生疑慮，或者是對響片 ➔ 撒放時機判斷出現猶豫、或者對命中後果的得失考慮、或是想把姿勢動作做得「更好一些」瞄得「更精確些」或是過份貪環等等，這些思維活動很容易使順利進行的「三同」技術程度受到干擾和破壞、甚至使程序停止下來又重新進行。

運動員的思維活動對自己心理狀態情緒、激活水平、生理生化的應激變化等都有直接影響，並直接以技術狀態反映出來，尤其對姿勢穩定和用力穩定影響更為明顯，所以運動員的思維狀態的穩定性是心理穩定的基礎；心理狀態的穩定是姿勢穩定和用力穩定的基礎；穩定狀態是「三同」技術的主導，由此得出結論：思維狀態的穩定是射箭技術的關鍵。

在射箭競技活動中，運動員要作到「靜心」、「息念」、「無欲則剛」。思維活動要納入訓練要求的軌道，心理狀態特別是思維活動要自覺接受主觀意志和教練的雙控制，這是射箭運動員迅速成長，通往世界冠軍道路上的重要證。

7. 實踐證明

許多優秀射手在創造優異成績時，其思維活動都處在很低的水平上，一支箭的發射中，他的思維動幾乎停止，內心「一片空白」，據國外的一些測試表明：一些世界優秀射手在撒放瞬間，其大腦的主管分析的左半球無腦電波出現，（即無思維活動），說明他的技術動作程是自動化的下意識的。

對此，我們教練員面臨著對運動員進行教育和教養的雙重任務，一方面要通過思想教育提高運動員的認識水平和覺悟水平，樹立遠大的奮鬥目標；高標準，嚴要求。不為個人得失，要練好本領為國爭光。另一方面又培養運動的科學態度，正確的思維方法，養成良好的運動心理和習慣，讓思維活動永遠受意志力的控制。經常處於良好的心理狀態之中。

誰能在賽場上牢牢控制自己的思維活動，誰終將成為賽場上的勝利者。

附錄：

射箭之道

射箭之先，須形端、志正，凝神、靜氣，心如止水。泰山崩於前而色不變，麋鹿行於左而目不瞬。

起射線上，無情、無欲、無念。射不動心。有欲之射，必成濫射；無欲之射，方可精射；無射之射，是為至射也。大賽之上，忘去技術、忘去比賽、忘去自我。縱然身處奧運賽場，仍存平日訓練之心。不以物喜，不以己悲。以自我不變之心，應客觀萬物之勢。無欲無私，剛且勇矣。此乃大賽奪魁之訣竅也。

初學射藝，形射而已。漸入佳境，意射而已。到射藝爐火純青之日，已物我兩忘：無形、無意、無射、無我。此神聖境界，乃凡夫俗子所不可理喻者，而有識之士亦可望而難以企及也。

業精於勤荒於嬉，行成於思毀於隨。射投易學而射道難學。射藝易成而射德難成。孔子曰：「射以觀德。」蓋因當射應以人格和品德之培養，操守和價值之形成為第一要也。

值此華夏中興之際，切望我蜀中全體箭道同仁，以此箴言共勉。為振興我中華射藝，前赴後繼，有所作為。

四川射箭協會 主席
秦平村 謹識
(198?)